

### 地域協同基金の増額にご協力ください

今年度の事業計画は1億4千万円です。医療・介護充実のために、また、各事業所経営を支えるために、健康友の会員のみなさまに地域協同基金への増額をよろしくお願いいたします。各事業所、健康友の会事務局で受付けています。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

# 明るい医療

## 第771号



2025年5月10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 五十嵐 修  
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1  
編集部 TEL 0250 (25) 1877 毎月10日発行



新潟ユニゾンプラザにて開催

## 医療 福祉 運動 第28回新潟民医連学術運動交流集会

# 職員のきらめく日常活動



平田理・山梨民医連会長

「運動」分野は、子どもの健康づくりを目的とした「キッズプロジェクト」、地域署名訪問、反核平和自転

老人保健施設の利用者へACP（人生会議）の確認の際に「もう一度、ビックスワンに行きたい」強い要望を職員、家族、クラブの協力で叶えることができた症例などの報告。

「医療」分野では入院中のリハビリに本人の趣味である花のぬり絵を導入した結果、主体性が向上してリハビリや治療に対して前向きになったなどの報告。

4月12日、当法人が加盟する新潟民医連主催の学術運動交流集会が開催され、日頃の医療、福祉、運動の活動を360人を超える職員が会して行われました。民医連がとりくみの柱とする「貧困と格差、超高齢化社会に立ち向かう無差別平等の医療・介護の実践」と「安全、倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上」の豊かな実践で、医療職・介護職の相互理解を深め、医療・介護の一体的提供をすすめる」と題し、平田理・山梨民医連会長が講演。



今年度の入職者は、医師6人、看護師12人、理学療法士1人、作業療法士1人、診療放射線技師1人、臨床検査技師1人、事務5人、介護福祉士1人、歯科衛生士1人です。

大会に参加した「職員による平和活動」、生活困窮者の問題解決に寄与する「食糧・生活支援」活動等、職員が関わった多岐に渡る運動が報告されました。本会で得られた共有事項を日頃の医療、福祉、運動等の活動に活かしていきたいと思えます。



## 研修医紹介

大倉 裕美子 医師

初期研修医1年目の大倉裕美子と申します。新潟大学出身です。大学の実習でお世話になり、研修先選ばせていただきました。



昆野 大成 医師

4月から下越病院で研修医として働くことになりました。昆野大成と申します。埼玉県出身で出身大学も栃木のため、新潟とは特に



笹本 実玖 医師

私が下越病院を研修病院として選んだのは、6年生の11月のことでした。新潟に縁もゆかりもない私ですが、この病院に来て本当に良かったと思っています。



宮本 勝治 医師

このたび下越病院で初期研修医として勤務することになりました。宮本勝治です。



町田 知彦 医師

地元の方々とても距離が近く、医療だけでなく健康予防や啓蒙活動なども行っていることを知り、自分も何かで関わられたらと思っています。

研修医1年目の町田知彦です。柏崎市出身で趣味は国内旅行で自然の景観を楽しむことです。学生時代から様々な地域活動に参加させていただいており、地域の皆様と一緒に、この地域の健康づくりへと取り組んでいきたいと思っています。

**健康友の会・総支部連絡先**

新津総支部 Tel 0250-22-6851  
新潟市秋葉区東金沢1459番地1

白山舟江沼総支部 Tel 025-224-6105  
新潟市中央区入船町3-3629-1

沼垂事務所 Tel 025-248-8486

ときわ総支部 Tel 025-226-6565  
新潟市東区空港西1-15-17

坂井輪総支部 Tel 025-269-6682  
新潟市西区寺尾東3-1-19

医師として日々の勉強を欠かさず、地域の皆様により良い医療が提供できるように努めてまいります。よろしくお願いたします。

縁はありませんでしたが民医連の奨学生になったことで下越病院を知りました。下越病院では地域の皆様との距離が近く、声が届きやすいため、地域の方々の声を聞き、還元できるように日々の診療を行っていきたいと思います。

# お腹引き締め体操

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」  
健康運動指導士 高橋 博幸

みなさんのお腹は引き締まっていますか？今回は気になるお腹のたるみを改善するための効果的な腹筋の体操を2種類、ご紹介します。腰痛の予防や改善にもつながります◎

## 腕立てフロントブリッジ

①肩の真下に手を着き、腕立て姿勢になります。頭からかかとまで一直線を意識します。



お腹が落ちて腰を反らないよう気をつけましょう

## フロントブリッジ

②腕を曲げ肘が肩の真下に来るように着きます。頭からかかとまで一直線を意識します。



お腹が落ちて腰を反らないよう気をつけましょう

どちらも、お腹をへこませるように意識すると効果的です

※2種目とも、つま先ではなく膝を着いて行くと負荷が軽くなります

☆①・②を各10秒～30秒間、姿勢を保ちましょう。

※体力に合わせて時間調整をしましょう。

☆息を止めずに自然な呼吸をしましょう。

☆肩、腕、肘、腰のいずれか痛みが出たら中止しましょう。

# 医師体験と医学生としゃべり部

## 春季高校生企画を開催

下越病院 医学生担当 渡辺純平

医師・医学科進学を目指す高校生を対象に、例年春季・夏季と高校生向け企画を行っています。今回は「医師体験」、「医学生としゃべり部」を実施し、全体で21人が参加

しました。「医師体験」ではこの春から外科に進んだ荘司医師の考えたプログラムのもと、縫合体験を行いました。また、千手医師監修のもと、模擬診察も行いま

なりました。この模擬診察は友の会の会員さんに患者役としてご協力いただき、胸痛で救急受診した患者の後、懇談を行いました。今回は1人の参加だった

ですが、受験から大学生活についてまで、余すところなく質問する時間があり、参加者がとても満足そうにしていたのが印象的でした。どの企画についても良



は異なり、豚の皮付き生肉の縫合を行う内容で、「外科は器用なイメージで、不器用な自分にはできない」と思っていたけど、あまりに

楽しすぎて外科を将来の選択肢に加えたいと思っ「もっと上手になりたい」といった前向きな感想が多く聞かれました。また、千手医師監修の

「医学生としゃべり部」では島根大学の奨学生から、共通テストや大学生生活についてレクチャーした後、懇談を行いました。今回は1人の参加だった



# 白山舟江沼垂総支部 元気だより

## 関屋支部 今年もザリッツ測定会

4月2日、関屋公民館を会場に、古川理志健康運動指導士を講師に、ザリッツ測定会を行いました。参加人数は13人。

昨年も同月にザリッツ測定会を開催しており、リピーターという方もいました。測定前にフレイル予防体操をし、身体もほぐれた後測定となります。測定を終えた人は、自分の結果用紙をもとに隣り同士で「何か運動してるの?」「毎日歩いているんだよ」などと話が盛り上がっていました。

結果用紙には、普段あまり気につけない筋力のことが詳しく記入されており、古川さんの解説でさらに知識を深めたり、日々の運動が大切であることを再確認するととても良い機会になりました。



# 新津総支部 元気だより

## 和気あいあいとした健康セミナー 高血圧の話 中央支部

中央支部が3月6日に新津地域交流センターで「高血圧の話」というテーマで健康セミナーを開催しました。

講師はかえつクリニックの千田保健師。高血圧の種類や主な合併症、正しい血圧の測り方などを要領よく解説したあと、質問タイム。「下が100行くと動悸がする。今度診察のときに先生に大丈夫か聞きたい」「血圧を下げる食材はないか?」など活発に質問が出て、千田保健師も一人ひとりに丁寧に対応していました。

参加者12人中5人が男性。開会前から資料に目を通して線を引いている方もいて、関心の高さを感じました。支部が健康チェックでお邪魔している地域の茶の間の役員さんも数人参加し、参加者どうしのやり取りもある和気あいあいとしたセミナーになりました。



◆下越病院外来診療体制◆

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

●休診 ……………日曜、祝日、第2・第4土曜日

△午前中のみ診療 ………第1・第3・第5土曜日

※入院の面会はお断りしています。

会計時間	月～金曜日	8:45～17:00
	第1・3・5土曜日	8:45～12:00
	第2・4土、日・祝	対応なし

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
前	一般内科	児玉	宮野	岡田義	菅井	岡田義(1・2・5) 捧(3・4)	医師輪番
		千手	児玉	宮野	木村(大学医)	千葉浩(1・3) 上野(4)酒泉(2・5)	
	特診予約	(神経内科)川上	(神経内科)河内(大学医) (2・3)	(神経内科)川上	(リハビリ)張替	(血管外科)曾川	(神経内科)栗森(3)
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大矢	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山川	(神経内科)川上(3)
		(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(パルス-カテー)田中(2)	(神経内科)栗森(2・4) ～10:30	(神経内科)栗森	
		(腫瘍内科)本間(大学医)		(産婦人科)担当医		(循環器内科)田中	
	小児科	大河原	平野(2・3) 本間(4)	大河原	平野(1・2・3・4) 本間(5)	大河原(1・2・3・4) 本間(5)	(交替)大河原・本間
	皮膚科	吉澤	吉澤	斎藤勇(大学医)			大橋(大学医)
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村(1・3・4・5)		五十嵐 (10:30～)	
	整形外科	有井	有井		有井(1・2・3・5)	有井(1・2・3・5)	
泌尿器科		小原(大学医)	小原(大学医)(1)	斉藤和(大学医)			
後	特診予約	(消化器内科)山川	(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤理(大学医) (2・4)	
		(神経内科)河内(大学医) (4)		(リウマチ)有井 (1・2・4)	(禁煙外来)白鳥 (16:00～17:00)		
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)					
小児科	一般	大河原 (15:30～16:00)(2) 本間 (15:30～16:00)(3・4)				相澤(大学医) (15:00～16:00)(1・2・3)	
	喘息		(交替)大河原・本間・平野		(交替)大河原・本間・平野		
	予防接種	平野(2・3)	平野(2)	本間	平野(2)	平野(1・3)	

5月	日	月	火	水	木	金	土
					△	2	③
	④	⑤	⑥	7	8	9	⑩
	⑪	12	13	14	15	16	⑰
	⑱	20	21	22	23	⑳	㉑
	㉒	26	27	28	29	30	㉓

6月	日	月	火	水	木	金	土
	①	2	3	4	5	6	△
	⑧	9	10	11	12	13	⑭
	⑮	16	17	18	19	20	㉑
	㉒	23	24	25	26	27	㉓
	㉔	30					

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません)  
一般内科以外の科は、下記までお電話ください

外来予約・お問い合わせは 電話(0250)22-4711

◎受診日の前日までの電話予約受付時間は

平日 10:00～16:30

小児科喘息外来は 14:00～16:00

小児科予防接種は 14:00～16:00

◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00～11:00

土曜8:30～11:00

- ◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。
- ◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。
- ◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けています。

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいております

- 個室料金(差額ベッド代)
- 初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院に受診した際にかかる料金)

- ◆かえつクリニック ☎0250-22-5888
- ◆メディカルフィットネス・ウオーム ☎0250-21-2566
- ◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎0250-25-3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～17:00	○			○	○	○
10:30～19:00		○	○			

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～) 整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30 小児科 8:00～11:00(診察9:00～)	※外科の診察は9:30～ ※土曜小児科受付は11:30まで(診察10:00～)
	午後	小児科一般(月) 11:00～16:00 (金) 14:00～16:00 (月曜は当日予約制)	

かえつクリニック診療体制 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 児玉 消化器内科 入月 河内 原田  
 循環器内科 岡島 末武 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 千葉浩 伴  
 呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 児玉 労災 五十嵐  
 ※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

何でも相談会

5月21日(水)

予めお電話下さい  
0250-22-6851(10時～12時)  
連絡先は新津総支部友の会事務局まで



坂井輪総支部 元気だより

「今日はよかったねが」  
楽しかった配布者交流会

3月19日 坂井東支部の配布者交流会(ご苦労さん会)が診療所の2階で開催されました。坂井東支部は270軒ほどの会員さん宅に26人の皆さんが配布活動をしています。



毎年実施する配布者交流会ですが、今年はずっと違うことをしてみようと趣向をこらし、グリーンヒルズバンドをお招きしました。ネタがわかりそうでわからない手品を見て感嘆の声をあげたり笑ったり。生バンドの演奏はさすがの迫力でした。



最初は遠慮がちにしていた皆さんも演奏に合わせてたくさん歌いました。懐かしい曲もいっぱいありましたね。川崎支部長の思惑どおり、参加者全員血流がよくなり、脳も活性化されました。たくさん笑ってたくさん歌って、「今日はよかったねが」いっぱい聞こえた交流会でした。



ときわ総支部 元気だより

満開の桜の元 お花見日和を楽しんで

4月10日に春の陽気に誘われて、ときわ診療所向かいの花海道西公園にてお花見を行いました。公園は満開の桜が咲き乱れ、花曇りと優しい風の穏やかな気候のもと絶好の花見日和となりました。



公園のベンチで会員9人でお弁当を食べつつ四方山話に花を咲かせておりました。そんな中、小学校の入学式を終えた会員のひ孫さんと御両親が飛び入りで参加されると、主役が桜からピカピカの一年生に交代するといった一幕もありました。

また来年も皆元気で花見をしたいと話していました。



# かえつメディカルフィットネス「ウオーム」

Free Wi-Fi  
導入しました!

## パワーアップ!!

お知らせ

### 1 (金)夕方教室増設!



毎週(金)17:20~17:40「カラダリセット」

### 2 (火)午後教室増設!



毎週(火)14:05~14:35「かんたんエアロ/かんたん筋トレ」

### 3 午前営業時間拡大 午前教室増設!



### 4 (土)午後教室増設!



毎週(土)14:45~15:15「ストレッチ」

※教室内容は毎月変更する場合がございます。詳しくはホームページや公式LINEをご確認ください。

5月教室内容は

こちら↓



パワーアップした「ウオーム」をぜひご利用ください!!  
見学・無料体験も受付中です😊♪



かえつメディカルフィットネス  
「ウオーム」

秋葉区新津東町3-4-28

0250-21-2566 (直通)

●ご利用時間 (月)~(水)・(金) 9:00~12:30、13:30~20:00  
(木)・(土) 9:00~12:30、13:30~17:00



ホームページ



公式LINE  
アカウント

## 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

### 黒糖わらび餅

山菜のわらびが旬となる5月に和菓子屋の店頭に並び始めるわらび餅を自宅で作ってみませんか。意外と簡単に作れます。

1人分 エネルギー 140kcal 塩分 0.1g

材 料 (2人分)

- わらび餅粉 40g (大さじ4)
- A- 水 200g
- 黒糖 40g (大さじ4)
- きな粉 適量

作り方

- ① 鍋にAを入れ、わらび餅粉、黒糖が溶けるまでヘラで全体をしっかりと混ぜる。
- ② 中火にかけ、焦げないように鍋底全体をヘラで絶えず混ぜながら練る。2~3分程で全体が均一にまとまり、ツヤが出てきたら火から下ろし、水で軽く濡らしたバットへ移す。粗熱がとれたら、表面にぴったりとラップをして、ラップの上に氷を置き、バット底には氷水をつけて冷ます。
- ③ 冷めたら、きな粉を敷いたまな板へ出し、上にもきな粉をかけて、包丁で一口サイズに切る。切りながら全体にきな粉をまぶす。食べる前に冷蔵庫で冷やしてから召し上がってください。



黒糖を上白糖に代え、抹茶パウダーを入れたり、水をほうじ茶や牛乳に代えることで様々なアレンジを楽しめます。